№. 45. Warszawa 9 Listopada 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń: Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

NADESŁANE.

Dr. Luster — Kraków.

Przyczyny przedwczesnego łysienia.

(*Dokończenie*).

Smutny to zaiste fakt, że o najważniejszej może kwestyi z zakresu hygieny, do jakiej życie seksualne zaliczyć należy, milczą uporczywie nawet ci, którzy do uświadamiania w pierwszym rzędzie są powołani. Mamy tu na myśli lekarzy, którzy zbyt mało uprzystępniają tajniki życia płciowego szerszym kołom społecznym, kryjąc swe dotychczasowe liczne spostrzeżenia w dziełach naukowych, nieprzystępnych dla laików.

Temu przeto przypisać należy chaos, jaki panuje w umysłach zresztą wcale wykształconych ludzi, właśnie w tej dziedzinie, od której zależy normalny rozwój sił fizycznych i intelektualnych ludzkości.

Rodzice „uświadamiają“ swe dziecko wówczas dopiero, gdy ono padło niewinnie ofiarą nieroztropnego kroku. To też słusznie wyraził się Blomer, że „lepiej uświadomić o rok wcześniej młode pokolenie, niżli o minutę zapóźno“.

Wielki zatem czas, by nareszcie ocknęli się rodzice i wychowawcy z uśpienia i bez ogródek odsłaniali dzieciom następstwa wybryków na tle seksualnem. W ten tylko sposób uchronić można młodzież od przedwczesnego charłactwa, niemocy nerwowej i szeregu zboczeń erotycznych, o jakich niedawno dzienniki z państwa „dobrych obyczajów“ obszernie się rozpisywały.

Wszelkie przejawy fizyologiczne pozostają w ścisłej zależności od sposobu i częstości zaspokajania popędu płciowego. A właśnie w tym kierunku błądzi cała niemal ludzkość, co stanowi jednę z najpoważniejszych przyczyn przedwczesnego zaniku sił i ogólnej degeneracji. Nic więc dziwnego, jeśli dziś spotykamy tak często w bardzo nawet młodym wieku, bo już u 20-to letnich młodzieńców, silnie przerzedzone włosy. Nie chcę przez to wyrazić mniemania, jakoby niehygieniczne życie seksualne było wyłączną przyczyną marnienia włosów lub miało z reguły sprowadzać spustoszenia w zaroście, lecz faktem jest, iż ono odgrywa wybitną rolę i wywiera wysoce znamienny wpływ na narządy włosotwórcze. Moment ten nakłada na nas obowiązek o tej palącej, zdaniem naszem, kwestyi pomówić, w przekonaniu, iż traktując ją poważnie, przełamiemy nareszcie zgubną, a fałszywą pruderyę, której ludzkość wiele złego zawdzięcza.

Najbardziej rozpowszechnionym i niejako epidemicznie rozprzestrzeniającym się nałogiem erotycznym jest — samogwałt.

Block opisuje przypadek onanii, której oddawała się dziewczynka od 3-go roku życia. Matka wzmiankowanej uprawiała nałogowo samogwałt, a babka cierpiała na obłęd natury erotycznej („masturbatorisches Irresein“).

Fakt ten, na pozór wyjątkowy, świadczy jednak o dziedziczności wybryków erotycznych i przekonywa nas, że izolowanie dzieci, celem usunięcia ich od wpływów ze strony rówieśników, nie jest wystarczające. Przyznać winniśmy, że takie przypadki rzadko się zdarzają, natomiast z reguły uczy się młodzież w szkołach, zakładach wychowawczych, pensyonatach i t. d. sztucznego wywoływania uśpionego jeszcze popędu płciowego. Chłopcy oddają się samogwałtowi często już od dziesiątego roku życia, a zatem w okresie nierozpoczętych funkcji fizyologicznych gruczołów systemu płciowego. U dziewcząt bywa onania w tak wczesnym wieku zjawiskiem dość rzadkiem.

Metschnikoff przypisuje to mniejszej wrażliwości seksualnej, która u kobiet później się rozwija, niż u mężczyzn. Zważywszy, że starsi młodzieńcy mają możność naturalnego zaspokojenia żądzy płciowej, przeważa znów w wieku od lat 16 do 24 liczba kobiet, oddających się onanii.

Nasuwa się obecnie pytanie, czy samogwałt ma w istocie wpływ szkodliwy na zdrowie, urodę, a w szczególności na prawidłowy bieg przemian w narządach włosotwórczych?

Doświadczenia kliniczne wykazały szereg poważnych zboczeń na tle samogwałtu, które ustępowały z chwilą zaprzestania wybryków nienaturalnych. Do tych należy w pierwszym rzędzie zaliczyć ziemistą bladość twarzy, podbiegnięcia sine pod powieką dolną, brózdę oczno-policzkową, wykwity skórne, nadmierną wydzielinę tłuszczu z gruczołów łojowych skóry twarzy, grzbietu i głowy, osłabienie wzroku, światłowstręt, bicie serca i niemoc nerwową w jej różnych postaciach (przeważnie neurastenia). Z czasem wytwarza się wstręt do naturalnego życia seksualnego, a nawet skłonności do wykroczeń przeciw naturze.

Aczkolwiek poważniejsze zboczenia nie zdarzają się nazbyt często, to jednak potępić musimy bezwarun-

kowo wszelkie nadużycia autoerotyczne, albowiem nawet umiarkowany samogwałt musi swe ujemne piętno wycisnąć na systemie nerwowym, zwłaszcza u nierozwiniętych jeszcze fizycznie dzieci, których ustrój nie może znieść tak gwałtownych wstrząśnień, jakie towarzyszą onanii na szczycie podrażnienia układu nerwowego.

Dziwić się wypada, iż nawet powagi na polu wiedzy lekarskiej zalecają tym, którzy nie mogą wejść w związki małżeńskie, umiarkowany samogwałt. Uważamy taką radę za nader niebezpieczny eksperyment, ponieważ początkowe umiarkowanie przeradza się łatwo w nałóg, podobnie jak palenie tytoniu, podniecanie układu nerwowego morfiną i t. d.

Naszem tedy zdaniem, które opieramy na licznych wywiadach praktyki lekarskiej, stanowi samogwałt jedną z poważniejszych przyczyn degeneracyi organizmu, przyczem włosy, jako zbytek przyrody, marnieją przed innemi narządami. W tych razach nie działa tyle utrata białka, zawartego w nasieniu, ile brak specyficznego składnika, regulującego, zdaniem wybitnych powag w zakresie wiedzy seksualnej, funkcye systemu nerwowego.

Brak owych składników, tudzież ich nadmiar, wyprowadzają system nerwowy z równowagi. Wynikałoby stąd, iż bezwględna wstrzemięźliwość przynosiłaby szkodę ustrojowi z powodu przeładowania organizmu produktami pęcherzyków nasiennyeh i jąder.

Według dzisiejszych poglądów nauki, musiałoby tak być w istocie, lecz natura reguluje owo przepełnienie pęcherzyków zmazami nocnemi, które pojawiają się okresowo u każdego wstrzemięźliwego mężczyzny.

Mógłby ktoś powyższym wywodom uczynić zarzut, opierając swe poglądy na równowadze nerwowej u panien fizycznie rozwiniętych a wstrzemięźliwych, u których zmazy nocne nie eliminują żadnych specyficznych produktów na zewnątrz. A dalej, sądzić by można, iż bierność u kobiet w porównaniu z temperamentem seksualnym u mężczyzn, tkwi w braku specyficznych produktów, pobudzających rdzeń pacierzowy do popędu. Zapatrywania takie nie znalazłyby uzasadnienia naukowego, albowiem doświadczenia, poczynione na zwierzętach, przekonały nas o istnieniu analogicznych produktów w jajnikach kobiet.

Zauważono bowiem, że po wycięciu jajników u samicy, zanika u niej zupełnie popęd płciowy, który wraca na pewien czas po wstrzyknięciu pod skórę zwierzęcia wyciągu ze świeżych jajników. Wyciąg ten dostaje się drogą obiegu krwi do rdzenia pacierzowego i wyładowuje tam pożądanie płciowe. Eksperyment ten świadczy przeto o istnieniu produktów identycznych w działaniu ze składnikami pęcherzyków nasiennych. Mielibyśmy obecnie tylko do rozstrzygnięcia kwestyę, jaką drogą pozbywa się organizm kobiety nadmiaru owych produktów.

Mojem zdaniem, odbywa się ten proces wydalniczy podczas każdej miesięcznej przemiany fizyologicznej, i tym właśnie produktom jajników przypisuję okresowe pojawianie się peryodu. Przez cały miesiąc wydziela się zwolna produkt jajników, a gdy krew zostaje nim nasycona, ulegają odpowiednie ośrodki w rdzeniu pacierzowym pobudzone, czego następstwem bywa menstruacya. Zapatrywanie, jakoby impulsem do menstruacyi było wydobycie się jajka z jajnika, nie wystarcza do wytłomaczenia całego szeregu objawów podczas peryodu.

Moglibyśmy się znów spotkać z zarzutem, dlaczego nie ustępuje peryod po wycięciu obu jajników wraz z jajowodami. Celem wyjaśnienia tej sprawy, musimy przypomnieć czytelnikom zjawisko zastępczości funkcyi jednych narządów w ustroju przez inne. Prawdopodobnie tedy wzmaga się po wycięciu jajników sprawność innego gruczołu, którego produkt posiada również zdolność wywoływania drogą rdzenia pacierzowego — peryodu.

Jednocześnie z menstruacyą rozpoczyna się u kobiet okres wzmożonej wrażliwości płciowej, która bywa najsilniejszą przed i bezpośrednio po peryodzie, aczkolwiek trwa ona i podczas przemian fizyologicznych, wszelako wśród zmniejszonego nasilenia. Fakt ten przemawiałby za objęciem ośrodka pobudliwości płciowej w sferę podrażnienia produktami jajników, względnie innych gruczołów.

Reasumując zatem nasze uwagi, musimy zaznaczyć, że popęd płciowy występuje tak u mężczyzn jak i kobiet okresowo. U pierwszych reguluje przyroda nadmiar nagromadzonych w pęcherzykach produktów zmazami nocnemi, podczas gdy u ostatnich wydostają się one wraz z krwią podczas peryodu na zewnątrz. Aczkolwiek oba te zjawiska należą do rzędu procesów fizyologicznych, wywierają przecież zmazy nocne ujemny wpływ na układ nerwowy mężczyzn, co objawia się w silnej depresyi po każdorazowem wstrząśnieniu.

Wynika więc stąd, że wstrzemięźliwość u zupełnie fizycznie dojrzałych mężczyzn wpływa ujemnie na cały ustrój, a temsamem i na prawidłowy rozwój włosów. Nieznaczna wrażliwość płciowa u kobiet o normalnej równowadze układu nerwowego chroni je skutecznie przed następstwami bezwzględnej wstrzemięźliwości.

Jedynem lekarstwem, regulującem życie seksualne, może być wyłącznie tylko małżeństwo, o ile mężczyzna i wtenczas nie nadużywa rozkoszy pożycia małżeńskiego. Częstość obcowania zależeć winna u mężczyzn od wewnętrznych impulsów, okresowo i indywidualnie się pojawiających u każdego człowieka.

Nadużycia rozkoszy płciowej u mężczyzn mszczą się wówczas zwłaszcza na zdrowiu, gdy jej towarzyszą bezsenne noce, alkohol i nikotyna. Kobieta odznacza się w życiu seksualnem znacznie większą odpornością, niż mężczyzna.

Ciąża i połóg należą do procesów wybitnie fizyologicznych. Utrata krwi, osłabienie, brak ruchu i ścisła dyeta w pierwszych dniach połogu, wywołują wypadanie włosów, wszelako tylko *chwilowe*. O ile stan ten (wypadanie włosów) przeciąga się zbyt długo poza przebyty połóg, wówczas odnieść należy tę przypadłość do zaniedbanej hygieny skóry głowy i włosów. Przed porodem należy starannie wymyć głowę i włosy, by, nacierając skórę podczas połogu Bay-Rumem lub szamponując skórę i włosy proszkiem, rozpuszczonym w gorącej wodzie, uniknąć zlepienia się włosów. Po połogu regeneruje się zwykle szybko organizm; przemiana materyi odbywa się energicznie, wobec tego i wydzieliny gruczołów są obfitsze, co skłaniać powinno do częstego mycia głowy w okresie popołogowym.

Dr. Wacł. Sterling.

Anatomja, histologja i fizjologja skóry ludzkiej.

(*Dokończenie*).

Widzieliśmy wyżej, że krew dostarczaną jest do skóry przez odnośne naczynia. Jak sobie czytelnik przypomina, najdalsze rozgałęzienia układu krwionośnego kończą się w warstwie brodawkowej, tak że do warstwy naskórkowej krew nie dochodzi, czyli naskórek odżywiać się musi inaczej, o czem niżej, tu zaś będziemy mówili jedynie o odżywianiu się skóry właściwej.

Jak we wszystkich tkankach naszego ustroju, i w skórze krew tętnicza przechodzi z naczyń większego kalibru do naczyń coraz mniejszych, aż wreszcie wchodzi do naczyń włosowatych. Naczynia te przedstawiają się pod postacią cieniutkich rurek, których ściana zbudowaną jest z jednej zaledwie warstwy komórkowej. Stanowią one jakby stację graniczną pomiędzy układem tętniczym, a układem żylnym, gdyż przez cienkie ściany tych rurek, czyniące przechodzenie ciał gazowych możliwem, krew oddaje swój tlen, przyjmuje natomiast kwas węglowy — czyli w ten sposób z krwi tętniczej staje się żylną. Cienkość tych ścian pozwala na ciągłe przesączanie się surowicy, białych ciałek krwi i t. d. Krew żylna za pomocą układu żylnego odprowadzoną zostaje do serca.

W taki więc sposób skóra właściwa otrzymuje środki niezbędne dla odżywiania się, a jednocześnie gromadzi materjał dla odżywiania naskórka, który, będąc pozbawionym naczyń własnych, jest pod tym względem w całkowitej od skóry zależności.

Surowica krwi, która się przesączyła przez ściany naczyń włosowatych, znajdujących się w brodawkach skóry, przedostaje się przez błonę, dzielącą skórę od naskórka i, korzystając z tego, że pomiędzy oddzielnemi komórkami naskórka znajdują się wolne przestrzenie, wnika w nie i w ten sposób doprowadza środki odżywcze wprost do komórek. Surowica krwi w ten sposób dochodzi aż do dolnej granicy warstwy rogowej. Tu jej rola odżywcza jest skończoną, gdyż komórki wyżej leżące, jak nam już wiadomo, są zrogowaciałe — czyli martwe, — a tem samem nie potrzebują się odżywiać.

Zupełnie tak samo i dla tych samych powodów paznogcie jako twory martwe nie otrzymują od swego podłoża żadnego pokarmu.

* * *

Najważniejszą rolę, jaką gra skóra dla naszego ustroju, jest bezwątpienia rola *ochronna*. Dzięki swym własnościom fizycznym—jako to grubości, odporności, elastyczności, podkładowi tłuszczowemu — ochrania skóra tkanki nasze od szkodliwych wpływów mechanicznych.

Dalej, sprawą niezmiernej wagi jest ta okoliczność, iż skóra jest złym przewodnikiem ciepła. Cząsteczki tłuszczu, zawarte w komórkach warstwy rogowej, nie pozwalają na ciągłe ulatnianie się wody z powierzchni naszego ciała. Jak olbrzymią rolę gra ten drobny na pozór wzgląd, potrafimy pojąć wtedy dopiero, gdy sobie uprzytomnimy, że to parowanie odbywałoby się na przestrzeń $1^1/_2$ metra kwadratowego przy ciepłocie, równającej się mniej więcej 35 stopniom, i kiedy obliczymy, jakie znaczne ilości ciepła traciłby nasz ustrój stale.

Dalej, warstwa rogowa, dzięki swej nieprzenikalności, nie dopuszcza do naszych soków wody, ani innych płynów. Wskutek tej właściwości warstwy rogowej wchłanianie przez skórę bardzo jest utrudnionem, a odporność jej chroni nas do pewnego stopnia od ujemnego wpływu najrozmaitszych szkodliwości chemicznych.

Wreszcie naskórek, o ile jest nieuszkodzony, jest pancerzem, broniącym ciało nasze od najścia drobnoustrojów. Drobnoustroje nietylko nas otaczają, lecz niektóre z nich wprost żyją na powierzchni naskórka, przez który nie są w stanie przeniknąć głębiej.

* * *

Skóra, stanowiąc rodzaj pancerza ochronnego dla naszego ustroju, stanowi jednocześnie nieprzebytą prawie zaporę dla ciał, którebyśmy przez nią do ustroju wprowadzić chcieli. Stopień, w jakim dane ciało może przez skórę przeniknąć, zależy od natury tego ciała i podlega znacznym wahaniom.

Zacznijmy od *wody*. Przenikanie wody przez skórę ludzką jest sprawą pierwszorzędnej wagi, gdyż

tą drogą możnaby do ustroju naszego wprowadzić najrozmaitsze środki lekarskie, rozpuszczone w wodzie, stosowanej pod postacią kąpieli.

Otóż badania dowodzą, że skóra nieuszkodzona nie przepuszcza wody, tak że ta droga stosowania środków lekarskich jest dla nas zamkniętą.

Ciała tłuste są w stanie przeniknąć przez skórę, aczkolwiek w nieznacznym względnie stopniu. Dzięki temu nieznacznemu bodaj przenikaniu możliwem jest stosowanie środków lekarskich pod postacią maści.

Wreszcie gazy i ciała lotne najłatwiej przedostają się przez skórę do naszego ustroju. Zwierzęta, umieszczone w atmosferze jakiegoś trującego gazu w taki sposób, że miały łeb umiejscowiony nazewnątrz, (czyli mogły oddychać powietrzem), zdychały przy dokonywaniu odnośnych doświadczeń, dowodnie nam wykazujących, jak znaczne ilości gazów przedostają się do ustroju przez skórę. Korzystając też z tej drogi, możemy stosować przez skórę środki lotne.



R. I. Szematyczne przecięcie zdrowej skóry.

1. Warstwa rogowa (naskórek). *2. Warstwa śluzowa z błoną szklistą* (naskórek). *3. Brodawki. 4. Właściwa skóra. 5. Tkanka tłuszczowa. 6. Wężykowato zwinięty przewód gruczołu potnego. 7. Część prosta tegoż przewodu. 8. Kłębek gruczołu potnego. 9. Włos. 10. Cebulka włosowa. 11. Gruczoł łojowy.*

* * *

Jak wiemy, komórki naskórka rozmnażają się jedynie w warstwie najgłębszej naskórka, sąsiadującej z warstwą brodawkową skóry właściwej. Młode komórki z tej warstwy stopniowo przechodzą coraz wyżej, podlegając jednocześnie zmianom, o których wspominaliśmy wyżej, aż wreszcie tworzą one warstwę, zupełnie powierzchownie leżącą.

W warunkach normalnych, ta powierzchowna warstwa, składająca się z komórek zrogowaciałych, podlega ciągłemu złuszczaniu. Złuszczanie to, aczkolwiek ciągłe, tak jest dla oka nieznaczne, że jest dla nas niedostrzegalnem. Wzmaga się ono wskutek ocierania się skóry o odzież, wskutek ruchów, wskutek zabiegów, mających na celu utrzymanie czystości ciała i t. p. Najłatwiej łuszczenie się naskórka dostrzedz możemy na uwłosionej skórze głowy u osób, niedość często szczotkujących i zmywających te okolice skóry. Otóż to łuszczenie się naskórka jest objawem normalnym, wzmaganie się zaś tej sprawy—jak to widzimy naprz. przy t. zw. łupieżu — stanowi objaw chorobowy, o którym pomówimy na innem miejscu.

* * *

Pot wydzielają znane już nam gruczoły potne, znajdujące się w skórze w ilości od 2—3 miljonów. W warunkach prawidłowych wydzielanie potu, aczkolwiek odbywa się ciągle, nie daje się jednak dostrzedz wskutek ciągłego ulatniania się potu. Wydzielanie potu podlega wahaniom w granicach bardzo szerokich, w zależności od temperatury, ruchu, ilości przyjętych napojów i t. d.

Ilość dobowa potu dochodzi mniej więcej do 1300 gramów, aczkolwiek przy silnym ruchu może ona dojść do 400 gr. na godzinę.

Na 1000 części składowych zawiera pot 990 części wody, 4 części soli kuchennej, nieco mocznika i rozmaitych kwasów. Czasami znajdujemy też jako części składowe substancye barwiące, czerwone lub niebieskie, zależne albo od barwnika krwi, albo od drobnoustrojów. Bardzo wiele środków lekarskich wydziela się z ustroju z potem. Do tych należą: arszenik, rtęć, jod, brom, chinina, opium i wiele innych.

Wzmożenie krążenia krwi zwiększa wydzielanie się potu, dlategoteż skóra spocona zwykle jest przekrwiona. Prócz tego bardzo duży wpływ na to wydzielanie ma i układ nerwowy, co widzimy przy t. zw zimnych potach, występujących przy silnym strachu. gniewie, mdłościach i t. d.

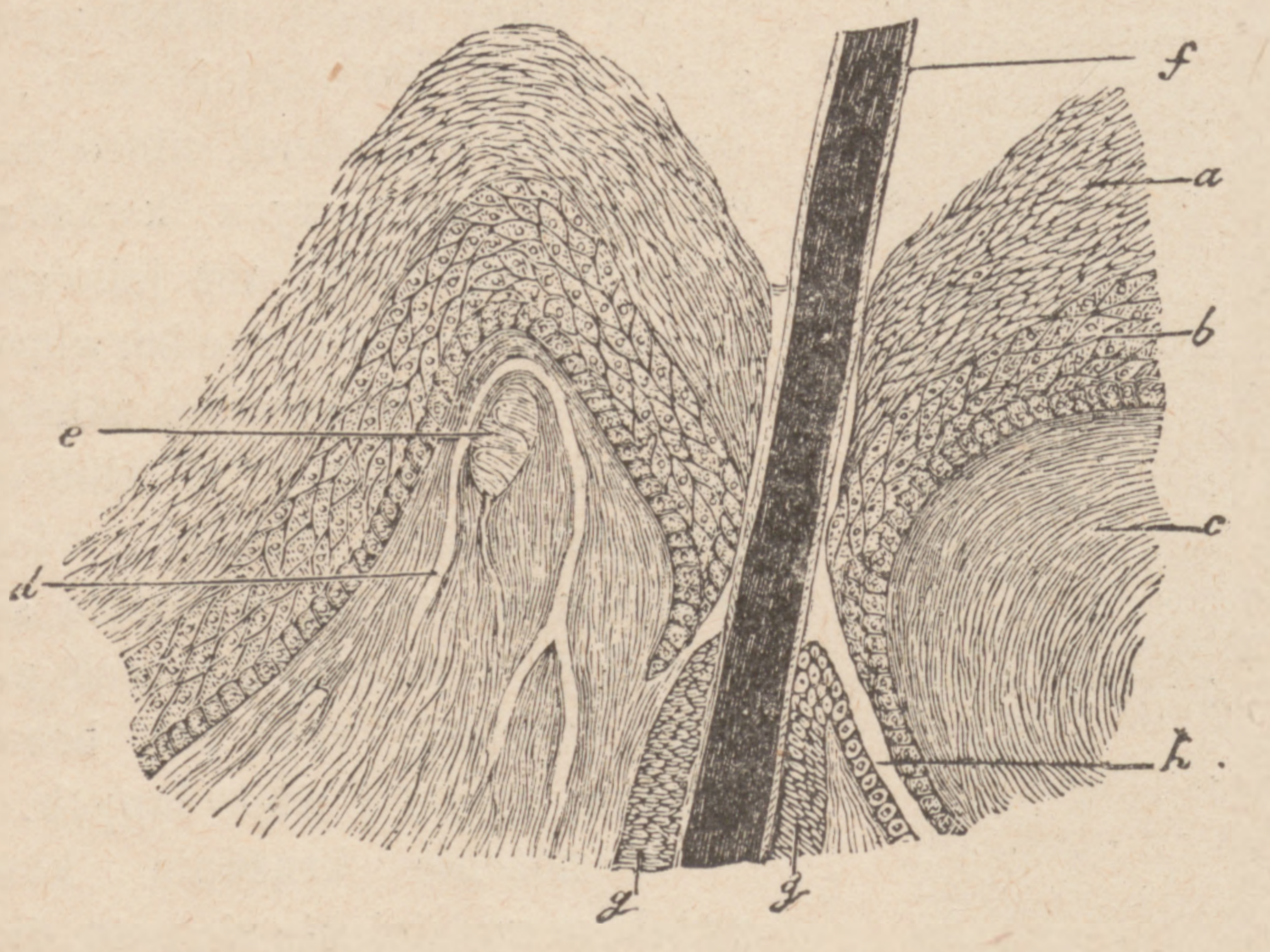
Pot, przenikając do warstwy rogowej, utrzymuje ją w pewnym stanie wilgoci i gładkości. Dalej, dzięki ciągłemu ulatnianiu się z powierzchni skóry, pomaga on do regulowania ciepłoty ciała, o czem pomówimy niżej.

Gruczoły łojowe stale wyrabiają pewną substancyę tłuszczową, zawierającą $^2/_3$ wody, palmitynę, oleinę, mydła i t. d. Najważniejszą rolę grają tu składniki tłuszczowe, (palmityna, oleina), gdyż one to nadają włosom giętkość i nieprzenikalność, one w pewnej mierze natłuszczają naskórek, one to wreszcie ochraniają otwory włosowe przed wnikaniem ciał obcych.

* * *

Jak wspomnieliśmy wyżej, warstwa rogowa przeszkadza ulatnianiu się ciepła. Wiemy też, że skóra jest wrażliwą na cieplotę, różniącą się od jej własnej ciepłoty. Różnica ta w ciepłocie powoduje odruch nerwów naczynio-ruchowych. Nerwy naczynioruchowe są dwojakiego rodzaju: jedne z nich rozszerzają naczynia, drugie zaś je zwężają. Jeżeli temperatura otaczająca obniża się, wtedy ustrój nasz, dla zachowania ciepła, reaguje w ten sposób, że naczynia krwionośne skóry pod wpływem odnośnych nerwów stają się węższe, wskutek czego przepływa przez nie mniej krwi, dzięki czemu promieniowanie cieplika staje się mniejszem. Jeżeli otaczająca cie-

płota podwyższa się, albo też jeżeli ciepłota samego ustroju skłania się ku podniesieniu—jak to ma miejsce przy nadmiernem wytwarzaniu się ciepła pod wpływem pracy mięśniowej, ustrój nasz, w celu pozbycia się nadmiaru cieplika, reaguje w ten sposób, że naczynia pod wpływem odnośnych nerwów rozszerzają się, większa ilość krwi przepływa przez nie, dzięki czemu ulatnianie się cieplika zostaje wzmożonem.



R. 2. Szematyczne przecięcie zdrowej skóry przy znacznem powiększeniu.

a. Naskórek ze spłaszczonemi komórkami rogowemi. b. Warstwa śluzowa z błoną szklistą. c. Właściwa skóra. d. Naczynie krwionośne. e. Ciałko dotykowe. f. Włos. g. Pochewka włosa. h. Przewód gruczołu łojowego.

Dla pozbycia się nadmiaru ciepła, ma ustrój potężnego sprzymierzeńca, jakim jest wydzielanie potu. Pod wpływem zwiększonego dopływu krwi i działalności nerwów, zawiadujących wydzielaniem potu, gruczoły potne znacznie wzmagają swoją czynność, wydzielając olbrzymią ilość potu, którego ulatnianie się z powierzchni skóry pochłania duże ilości ciepła.

Gwałtowne uczucie chłodu powoduje skurcz włókien mięśniowych w skórze, t. zw. gęsią skórkę. To samo zjawisko, występujące na uwłosionej skórze czaszki pod wpływem przestrachu i t. p. daje się spostrzedz u wielu osób wrażliwych, którym *„włosy się jeżą“*.

Wreszcie zauważyć jeszcze należy, że nadmierne pocenie się może wystąpić nietylko pod wpływem przekrwienia—jak to widzieliśmy wyżej—lecz wręcz przeciwnie, przy anemii skóry. T. zw. zimne poty występują przy przerażeniu, mdłościach i t. p.

Katar nosa.

Z nastaniem „prawdziwej“ jesieni, t. j. z rozpoczęciem się sezonu deszczów i chłodów (dotychczas bowiem mieliśmy tylko t. zw. „dalszy ciąg lata“), na porządek dzienny wyłania się zazwyczaj... katar nosa. Jestto w całem tego słowa znaczeniu rzecz *sezonowa*, niewinna napozór, będąca tematem wdzięcznym dla humorystów i farsopisarzy mniej wybrednych, w rzeczywistości jednak jestto przypadłość nader poważna, pociągająca za sobą niekiedy skutki bardzo opłakane.

Ileż to razy grypa (influenza), zapalenie oskrzeli i płuc o ciężkim przebiegu, dyfteryt, katar ucha, zapalenie mózgu, a nawet drętwica karku rozpoczynały się od „niewinnego“ na pozór kataru?...

Ten wzgląd skłania mnie do poczynienia kilku uwag w tym przedmiocie, tembardziej, że i strona *kosmetyczna* nie pozostaje bez wpływu przy omawianem cierpieniu.

Laicy sądzą, iż katar nosa jest wynikiem przeziębienia tylko. W rzeczywistości jednak sprawa ma się zupełnie inaczej. Przeziębienie jest tylko jednym z licznych *bodźców*, wywołujących stan zapalny, t. j. rozszerzanie się naczyń krwionośnych błony śluzowej, przypływ krwi i t. d. Właściwymi zaś czynnikami, powodującymi katar, są *mikroby*, które w dużej ilości znajdują się zawsze w nosie i jamie ustnej.

Doświadczenia pouczają, że gdzie jest przypływ krwi, tam zazwyczaj wzmaga się działalność mikrobów, a jad, przez nie wydzielany, czyli t. zw. toksyny, powodują ogólne niedomaganie i podwyższenie ciepłoty, które towarzyszą zazwyczaj każdemu zapaleniu.

Że przeziębienie nie jest przyczyną kataru, lecz tylko jednym z momentów sprzyjających, widać chociażby z tego, iż cierpienie to bardzo często powstaje wskutek długotrwałego działania na błonę śluzową nosa—niektórych gazów drażniących, lub też przy idyosynkrazji (nadmiernej wrażliwości) do niektórych leków, jak naprz. jodu i bromu.

Objawy, towarzyszące zazwyczaj katarowi, zarówno objektywne, jak i subjektywne, są każdemu aż nadto dobrze znane, nie będę ich więc tu opisywać, zaznaczę tylko, iż wskutek budowy anatomicznej nosa, przy każdym niemal katarze bywa z reguły ból głowy i gardła, utrudniony oddech (gdyż wskutek zatkania nosa oddycha się wyłącznie przez usta), szum w uszach i zmiana głosu.

Z objawów *kosmetycznych* mamy do zaznaczenia przedewszystkiem, w mniejszym lub większym stopniu, *czerwoność* nosa i *wyprysk* (eczema) górnej wargi. Na takiem tle bardzo często powstać może *róża*, a u mężczyzn, noszących zarost—t. zw. *figówka* (sycosis), jedno z najuporczywszych cierpień skórnych, przysparzających dużo przykrości, zarówno lekarzowi jak i pacjentowi. Z własnej tylko praktyki mógłbym

przytoczyć po kilkanaście przypadków róży i figówki, które rozpoczęły się od „niewinnego“ kataru.

Przy częstem zapadaniu na katar, nos powoli i stopniowo zmienia swój kształt. Dla kobiet wygląd zewnętrzny tego organu nie może być rzeczą obojętną, gdyż o ile wysmukły cienki nosek jest ozdobą każdej twarzyczki, o tyle gruby, z obrzmiałemi skrzydłami, nos, podobny nieraz do kartofla, zeszpecić może najładniejszą nawet buzię.

Ta niepożądana wielce pod względem estetycznym metamorfoza bywa zazwyczaj wynikiem zgrubienia błony śluzowej, a zgrubienie to przechodzi łatwo na przegrodę, muszle i skrzydła nosa.

W przypadkach daleko posuniętych zniekształceń nie pomogą żadne środki kosmetyczne; w takich razach pozostaje nam tylko jedno: uciec się do bardzo uciążliwej kuracji ogólnej i do interwencji chirurgicznej.

Z tego, com powiedział, wynika jasno, iż nie wolno lekceważyć sobie kataru. Należy wszelkiemi siłami zapobiegać tej przypadłości, a istniejącą — zwalczać energicznie, nie dopuszczając do wytworzenia się przewlekłego nieżytu.

Przechodząc obecnie do *leczenia* kataru, na wstępie zaznaczyć muszę, iż najlepszą bronią w walce z każdą chorobą, a więc i z katarem, jest t. zw. *profilaktyka*, czyli zapobieganie.

Praktyka poucza, iż na katar najczęściej zapadają osoby anemiczne, skrofuliczne, nerwowe, które za lada podmuchem wiatru „przeziębiają się“. Przy najlżejszym wietrze oczy ich stają się czerwonemi, a czasem nawet widać na nich łzy. To wskazuje na zły stan ich naczyń krwionośnych i na małą sprawność całego ustroju.

Stąd wypływa konieczność *wzmacniania* (żelazo, tran, arszenik) i *hartowania* (kąpiele, gimnastyka) słabego ustroju. Z chwilą oczywiście, gdy się na katar zapadło, nie czas na hartowanie, lecz należy zwalczać samą przypadłość.

Leczenie objawowe kataru jest nader trudnem i skomplikowanem, gdyż wymaga subtelnej indywidualizacji, zupełnie tak samo jak leczenie migreny, dla tego też w sprzedaży obiega tyle najrozmaitszych „niezawodnych“, „doskonałych“, „wypróbowanych“ środków na katar. Wszystkie one, z nielicznemi wyjątkami, mniej więcej celowi swemu odpowiadają, to znaczy: 1) są niedrażniące, 2) są w stanie lotnym i 3) dają się łatwo dawkować.

W szeregu tych środków na bliższą uwagę zasługuje **Forman**. Posiada on wybitne znaczenie jako specyfik, *przerywający* katar, a więc zapobiegający wszelkim komplikacyom. Forman w zetknięciu z wilgotnem powietrzem lub z ciepłą wodą rozpada się na części składowe: menthol, formaldehyd i kwas solny, które działają bakterjobójczo i kojąco.

Środek powyższy stosuje się w postaci waty formanowej i pastylek formanowych, które do użycia rozpuszczają się w naczyniu inhalacyjnem.

Watę zwija się w małe kulki i wprowadza do otworów nosowych od 3—5 razy dziennie.

Dr. H. Zamenhof.

Odpowiedzi Redakcji.

P. Z. P. Wola Grzymkowa. Przepis żądany brzmi:

Rp.
Acidi salicylici 1,0
Collodii elastici 10,0

Środek w istocie bardzo dobry. Sposób postępowania: należy przedewszystkiem odcisk rozmiękczyć (w ciepłej wodzie z dodatkiem szarego mydła); gdy skóra dokładnie wyschnie—należy posmarować ją środkiem wyżej podanym; po upływie 24 godzin zdejmuje się collodium salicyl., znów rozmiękcza się skórę sposobem wyżej podanym — poczem tak samo smaruje się ją; w ten sposób warstwy rogowe (z których składa się odcisk) jedna po drugiej powoli odpadną, i po upływie kilku dni odcisk jest usunięty zupełnie. Dla uniknięcia recydywy należy bezwarunkowo nosić obuwie nieco luźne.

Prenumeratorce w Płońsku. 1) Woda utleniona. 2 Benzoes. 3) Spirytusu nie można stosować.

Serdecznej zwolenniczce „Kosmetyki“. 1) Zawiera arszenik 2) Tylko dentysta, po dokładnem zbadaniu. 3) Przyczyn może być dużo, i każda wymaga odrębnego leczenia. 4) Radykalnie tylko elektrolizą.

Stokrotce. Zawiera ołów—szkodliwy. 2) O ile są bardzo małe, dadzą się nieco wygładzić przyrządem do masowania twarzy. 3) Usuwa się elektrolizą. 4) Bez mydła. 5) Przepis był podany w jednym z poprzednich numerów.

Dojrzałej. 1) Poradzić może tylko lekarz, po dokładnem zbadaniu. 2) Raz na tydzień. 3) Ciepłe kąpiele (o t⁰ 28⁰). 4) Dyeta wzmacniająca. 5) Gimnastyka lecznicza.

P. Anieli P. 1) Środek bardzo skuteczny, ale bez zalecenia lekarskiego nie radzimy stosować. 2) Kuracja mleczna. 3) Zawiera... wodę zaperfumowaną. 4) W numerze dzisiejszym. 5) Adresów firm prywatnych nie podajemy. 6) Przyrządzi apteka. 7) We wszystkich znaczniejszych składach aptecznych.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36.46.